

Medidas que los padres pueden tomar para proteger a sus hijos y a su familia de la temporada de gripe de 2009-2010

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) sugieren tomar cuatro medidas para que su familia no se contagie con la gripe en los programas de infancia temprana o en su hogar:

1. **Vacune a sus hijos** contra la gripe de temporada y la gripe H1N1 2009. Los padres y cuidadores de niños menores de 6 meses también deben vacunarse contra la gripe de temporada H1N1 2009 debido a que estos niños corren un mayor riesgo de sufrir complicaciones relacionadas con la gripe y son demasiado pequeños para vacunarse.
2. **Permanezca en su hogar si usted o su niño se enferman** durante al menos 24 horas después de que haya desaparecido la fiebre (100 grados Fahrenheit o 37.8 grados Celsius, temperatura medida en boca) o los signos de fiebre (escalofríos, sensación de mucho calor, cara enrojecida o sudoración). Mantener a los niños enfermos en sus casas significa que los virus sólo les afectarán a ellos en lugar de compartirlos con otros.
3. **Cúbrase la boca y la nariz** con un pañuelo desechable al toser o estornudar. Si no tiene un pañuelo desechable, tosa o estornude cubriéndose la boca con el ángulo interno de su codo u hombro, no usando sus manos. Explique a sus hijos cómo hacer esto.
4. **Practique una buena higiene de manos** lavándose las manos con agua y jabón frecuentemente, especialmente después de toser o estornudar. Los padres y los proveedores de cuidado infantil deben lavar las manos a los niños que todavía no pueden hacerlo por sí solos y controlar con atención a los niños que no se lavan las manos adecuadamente. (Tenga en cuenta que si no dispone de agua y jabón, las toallas desinfectantes para manos a base de alcohol resultan útiles)

Si las condiciones de la gripe se tornan MÁS graves:

- ▶ Los funcionarios de salud pública locales decidirán cuánto tiempo deben permanecer en sus hogares los niños y el personal que presenten síntomas similares a los de la gripe en base a las condiciones de la gripe de cada zona en particular.
 - En el caso de que se decida extender el tiempo durante el cual las personas enfermas deben permanecer en sus hogares, **los padres deben mantener a sus hijos en sus hogares por al menos 7 días**, incluso si se sienten mejor antes. Quienes continúen enfermos después de los 7 días deben permanecer en sus hogares por lo menos 24 horas después de que los síntomas hayan desaparecido completamente.
 - **Si un integrante del hogar está enfermo, mantenga a los niños en su hogar, sin asistir a la escuela o a los programas de infancia temprana, durante 5 días** a partir del momento en que el integrante del hogar se enfermó. Los padres deberán supervisar su salud y la de sus niños para detectar fiebre y otros síntomas de la gripe.



Siga estos pasos a fin de prepararse para la gripe durante la temporada de gripe 2009-2010:

- ▶ Organice el cuidado de los niños en el hogar en caso de que se enfermen o si se suspenden las clases o su programa de infancia temprana habitual. Verifique con su empleador si se le permite permanecer en su hogar para cuidar de sus niños, trabajar desde su casa o tener horarios de trabajo más flexible. Si esto no es posible, encuentre otras maneras de cuidar a sus hijos en su hogar (por ejemplo, que estén a cargo de sus familiares, vecinos, compañeros de trabajo o amigos).
- ▶ Planifique monitorear su salud y la de sus niños en el hogar mediante el control de la fiebre y otros síntomas de la gripe.
- ▶ Identifique a los niños que tienen mayor riesgo de padecer una enfermedad grave derivada de la gripe y consulte a su proveedor de atención médica sobre un plan para protegerlos durante la temporada de la gripe. Los niños que tienen mayor riesgo de padecer de una enfermedad grave derivada de la gripe con: los niños menores de 5 años de edad y niños que presentan condiciones médicas crónicas, como asma, enfermedades cardíacas y diabetes.
- ▶ Actualice las listas de contacto en caso de emergencias.
- ▶ Reúna juegos, libros, DVD y otros artículos para que su familia esté entretenida en caso de que las clases o los programas de infancia temprana se suspendan o si su hijo se enferma y debe permanecer en su casa.
- ▶ Consulte a las autoridades del programa de infancia temprana y de la escuela sobre su plan de emergencia o plan para pandemia.

Para obtener más información:

- ▶ **Visite: www.flu.gov**
- ▶ **Contacte a los CDC las 24 horas/todos los días**
 - 1 (800) CDC-INFO (232-4636)
 - TTY: (888) 232-6348
 - cdcinfo@cdc.gov